



2020.10.09

Vol. **103**

特集

10月10日は



目の愛護デー

# 目の未来を守る

子供の目×デジタルデバイスのリスクとは

多焦点眼内レンズを使用する白内障手術が選定療養に切り替わりました

# 海に

Kaijin

海のように広く深い思いやり、慈しみの心

# 目の未来を守る

子供の目×デジタルデバイスのリスクとは



## ◆ ご挨拶 ◆

医療法人社団 海仁  
理事長 海谷忠良  
視能訓練士一同

10月10日は目の愛護デーです。

ご家族や、ご自身の目のことを考える、「目を大切にしよう!」という日です。

最近では全世代のデジタルデバイス(スマートフォン、タブレット端末、携帯型ゲーム機器)の需要が高まっております。今年に入ってから新型コロナウイルス感染症により、休校や外出自粛を強いられ、皆様のライフスタイルは大きく変わりました。「ステイホーム」時間にデジタルデバイスの接触頻度が増えた方が多いのではないのでしょうか。そこで心配されているのが、**大切なお子様の目の健康です。**

海仁グループの理念は、患者様を主体に、**海仁の心**をもって、患者様のQOV(視力の質)を高め、QOL(生活の質)の向上に貢献することです。

今号は、これからの日本や世界の未来を担う子供たちのQOVやQOLの向上、健やかなる目の健康維持のため、「急性後天共同性内斜視」と「デジタルデバイスとの付き合い方」のお話をさせていただきます。

ぜひ大切なお子様と話すきっかけになれば幸いです。

“海仁(かいじん)”

海のように広く深い思いやり、慈しみの心



## 視能訓練士

「視能訓練士法」という法律に基づく国家資格を持った医療技術者です。医師の指示のもと眼科一般検査を行うとともに、斜視・弱視の訓練治療、ロービジョンケアにも携わっています。

海仁グループでは総勢24名の視能訓練士が所属しており、県下でも有数の規模を誇っています。



## 目の愛護デー

「目を大切にしよう!」

「10 10」を横に倒すと眉と目の形になることから

中央盲人福祉協会が1931(昭和6)年に「視力保存デー」として制定しました。

戦後、厚生省(現在の厚生労働省)が「目の愛護デー」と改称しました。

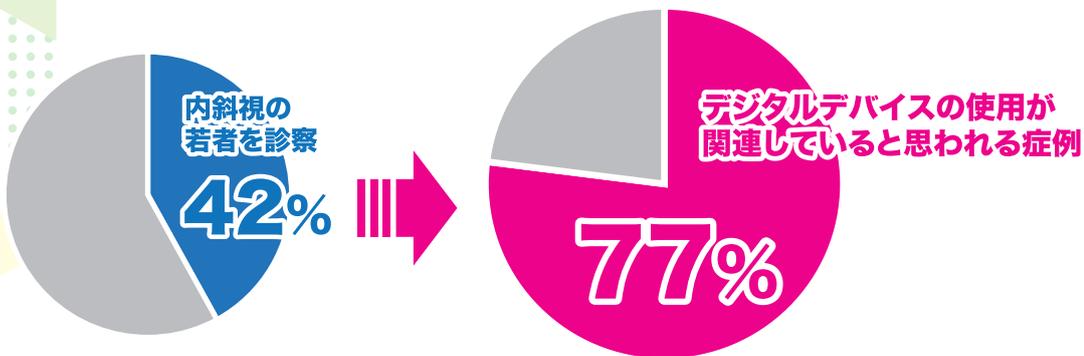




# ものが二重に見える…!?



全国の眼科医371人を対象とした調査結果では、2018年の1年間で「ものが二重に見える」などの症状を訴える内斜視の若年層を診察したことがあるという眼科医が、全体の約42%にあたる158人もいました。その症例のうち、77%の眼科医らが「スマートフォンなどのデジタルデバイスの使用が関連している」と答えました。



海谷眼科にも診察に来てくださっている

浜松医科大学医学部附属病院 病院教授 佐藤美保先生の研究グループによる調査結果です。

日本弱視斜視学会「スマートフォンなどと後天性内斜視の関係」(2019年6月)より

きゅうせい こうてんきょうどうせい ないしゃし

## 急性後天共同性内斜視とは



何らかの原因で片方の視線が内側に寄ったまま戻らなくなる症状のことです。

原因のひとつが「デジタルデバイスの使用」と言われており「スマホ斜視」とも呼ばれています。



通常はものを見た時、左右の像が中央で重なり、1つの像となり映し出されています。

デジタルデバイスなどを近くで長時間見る事で、眼の内側の筋肉「内直筋」の収縮が強くなり、眼球が内側に回転したまま元に戻らなくなり、ものが二重に見えるなどの症状が出ると言われています。

# 簡単にチェックできる方法はあるの？

## ① カメラのフラッシュ機能でチェック！

フラッシュ機能ONにして写真を撮ります。  
正常な方は光が瞳の中心にあります。内斜視の可能性のある方は、光が瞳の外側に写ります。

正常



内斜視



## ② 簡単！見え方チェック法

5m先のものを片眼ずつ隠して見てみます。  
目標のものが左右で約50cmずれている場合は内斜視の可能性が高いです。



# まずは眼科へ受診を

## 主な検査項目

脳などに異常が無いかMRIなどで精密検査が必要になる場合がございます。



視力検査

屈折検査 ※

眼底検査

立体視検査

斜視検査

※遠視が原因となる内斜視（調節性内斜視）もあるため、調節麻痺剤の点眼を使用します。

## 治療方法

症状度合によって治療方法は異なります。医師が判断をいたします。

軽

### 生活改善

デジタルデバイスの使用時間の見直し

### プリズムメガネ

斜視でずれた見え方を補正

### ボトックス注射

内直筋を緩める

### 手術

内直筋の位置を変える

重

特に子供の場合はものを見る力が強く、ピントを合わせる機能が大人より何倍も高いため、症状が出ていると思われがちです。少しでも異常を感じたら正確な判定をするべく、眼科へご相談ください。脳などに異常が無いかMRIなどで精密検査が必要になる場合がございます。



海谷眼科検査  
視能訓練士 平野 裕昌



# デジタルデバイスとの

## 付き合い方



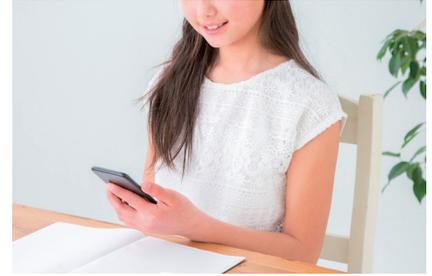
参考元: 日本弱視斜視学会・日本小児眼科学会・日本視能訓練士協会  
「デジタルデバイスとの付き合い方」



### Check

## 目から距離は**25cm**以上離しましょう

本は**文字を目で追って見る**という動きがありますが、デジタルデバイスは非常に**近い距離**で**目の動きがあまり無い**状態で見えています。距離を離して見る事はとても大切です。



### Check

## **3010**の法則

筋肉の緊張を和らげるため、**30分使用したら10分休憩**を徹底しましょう。休憩中は、目を手元⇄遠く、左⇄右に繰り返して動かしましょう。



他にも子供たちに心配な症状が「**近視**」  
裸眼視力**1.0未満**の子供の割合が**過去最高**



毎年発表されている文部科学省「学校保健統計調査」にて、昨年2019年度の「裸眼視力1.0未満」の子供たち（幼稚園・小学校・中学校・高等学校）が過去最高数と発表されました。毎年数が増え続けておりますが、コロナ禍でのライフスタイル変化により、今後さらなる近視急増が危惧されております。

**お子様の目の健康が損なわれないように一緒にデジタルデバイスの使用方法を話してみましょ。**

2020年8月より

## 多焦点眼内レンズを使用する 白内障手術が選定療養に切り替わりました。

「選定療養」とは、追加費用を負担することで、保険適応の治療と保険適応外の治療を併せて受けることができる制度です。手術自体は通常の単焦点眼内レンズと変わらず保険適応で実施し、多焦点眼内レンズ使用に関わる部分を全額自己負担でいただく事で手術を受けられるようになりました。

### 単焦点眼内レンズ

保険診療

技術料  
材料費等

保険診療

単焦点眼内レンズ代

### 多焦点眼内レンズ

保険診療 + 選定療養

技術料  
材料費等

保険診療

多焦点眼内レンズ代

選定療養

追加検査

**選定療養** は追加的な医療サービスとなり全額自己負担となります。**選定療養費用**をご覧ください。

### 【選定療養費用】片眼

多焦点眼内レンズの種類	金額 (税込)
2 焦点眼内レンズ(+4.0D 加入)	150,000 円
2 焦点眼内レンズ(+3.0D 加入)	150,000 円
2 焦点眼内レンズ乱視矯正加入(+3.0D 加入)	190,000 円
3 焦点眼内レンズ	280,000 円
3 焦点眼内レンズ乱視矯正加入	310,000 円

※追加検査費用含む

白内障手術に関する御不明な点がございましたら、いつでも御相談下さい。

発行元 医療法人社団 海仁 <http://www.kaiya-eyes.com>

海谷眼科 〒430-0903 静岡県浜松市中区助信町 20-40 TEL.053-476-3388

かけ川海谷眼科 〒436-0051 静岡県掛川市中宿 27 TEL.0537-23-1660

みどり台海谷眼科 〒433-8125 静岡県浜松市中区和合町 154-36 TEL.053-476-8814